【補足事項】

(1)１食…１回の食事に食べる量のこと。主食があり、概ね満腹感を得られる量であることとする。

(2)主食…米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源。穀類由来の炭水化物が40～70gを１食の目安とする。（※１）

例）ごはん110～190ｇ、パン90～150ｇ、めん190～320ｇ

(3)主菜…魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質なたんぱく質や脂質の供給源。魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質の量が10～17ｇを１食の目安とする。（※１）

例）魚50～100ｇ、肉50～120ｇ、卵80～140ｇ、大豆30～50ｇ、大豆製品80～250ｇ

(4)副菜…主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。野菜、海藻、きのこ、こんにゃくを合わせて120ｇ以上を１食の目安とする。ただし、以下のものは除外する

　　　　①材料のほとんどが糖質の野菜（芋類、かぼちゃ等）

　　　　②揚げ物

　　　　③漬物

　　　　④佃煮

(5)今回の健康に配慮したメニューには、糖質や脂質のとり過ぎ予防のため、揚げ物メニューは除外する。

※１　平成27年９月厚生労働省健康局「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について（目安）」に基づき基準を設定。